

СОГЛАСОВАННО

УТВЕРЖДАЮ

С Управлением ФС по надзору

В сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека в

Костромской области

специалист – эксперт

2014 г.

О.И. Толмачев Т.В.

2014.

Директор «Средней общеобразовательной
школы № 8 города Костромы»



Кузнецов Э.Н.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 по 18 лет

**Примерное циклическое меню
для питания учащихся**

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Помидора свежая порционно	1/30	0,33	0,06	1,14	7,2
Колбаса отварная	1/40	4,88	11,84		120
Греча отварная, масло сливочное	150/10	6,6	12,9	33,9	281,6
Чай с сахаром	200/15	-	-	15,2	60,0
Йогурт	1/125	10,0	3,0	7,0	102,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,0	69,3
ИТОГО:		24,11	28,1	71,24	640,1
Обед					
Суп картофельный с рыбой, зелень свежая	250/15/1	7,42	4,76	20,0	156,0
Биточки из говядины (говядина, лук репчатый, молоко, масло сливочное, яйцо)	1/75	18,03	6,64	2,61	143,0
Макароны отварные, масло сливочное	100/10	2,89	4,63	29,4	173,33
Зеленый горошек консервированный после термической обработки	1/30	0,64	1,12	4,41	31,2
Кисель плодово – ягодный концентрированный	1/200	-	-	9,98	119,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
ИТОГО:		32,98	17,85	96,5	768,83

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 по 18 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Свежий огурец	1/150	0,40	0,05	1,3	7,0
Плов с говядиной (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное)	1/150	9,65	8,78	10,75	267
Кофейный напиток на молоке	1/200	1,4	1,6	22,31	105,0
Хлеб йодированный	1/30	2,3	0,3	14,0	69,3
ИТОГО:		12,65	9,13	41,25	403,3
Обед					
Салат св капусты	1/50	0,51	3,12	-	47,0
Рассольник «Ленинградский» с курой, зелень свежая	250/15/1	11,68	9,04	17,95	203,2
Рыба тушеная с овощами	1/75	11,82	7,77	4,9	136,0
Картофельное пюре, масло сливочное	150/10	3,78	18,85	23,85	240,5
Сок мультифрукт	1/200	-	-	22,0	90,0
Ватрушка с творогом	1/75	8,63	6,54	16,29	175,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29/29	2,3	0,3	1,0	69,3
ИТОГО:		40,42	46,02	102,09	1038
	ИТОГО				
(завтрак и обед)		53,07	55,15	143,34	1441,3

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний, зимне – весенний

Возрастная категория: с 12 по 18 лет

Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	3,2	8,5	33,2	225,0
Чай с сахаром	200/15	-	-	15,2	60,0
Сыр порционнно	1/20	6	6	6	72
Хлеб йодированный	30	2,3	0,3	14,0	69,3
Банан	100	1,5	-	22,4	90,0
йогурт	1/125	10,0	3,0	7,0	102,0
ИТОГО:		23,0	17,8	97,8	618,3
Обед					
Св помидор	1/50	0,40	0,05	1,3	7,0
Борщ из св. капусты с курой	1/265	6,35	8,67	13,12	156
Греча отварная, масло сливочное	100/10	15,07	20,19	6,2	268,0
Тефтели с соусом из говядины	60/50	9,0	8,55	46,35	303,0
Компот из свежих яблок	1/200	0,21	0,21	15,27	62,0
Хлеб «Дарницкий»	1/32	1,7	0,4	16,1	77,0
Хлеб йодированный	1/29	2,3	0,3	14,0	69,3
ИТОГО:		35,03	41,07	112,34	942,3
ИТОГО (завтрак и обед)		58,03	58,87	210,14	1560,6

